Mal barica-come-bon-peso di mas-bira bieu

Tin cosnan cu ta pasa tur dia cu nos no ta pensa riba, mientras cu nan ta realidadnan di bida diario.
Algo asina a pasami ayera.
Mi a basha coffee dilanti mi porta di oficina y a dicidi di busca mop pa mi haci e vloer limpi.
Na e momento ey colega Caetano (nomber falso) a drenta baño, pa percura pa **"asunto personal cu e mester cumpli cune".** Usa bo imaginacion.
Ora mi a bolbe cu e mop mi a dicidi di labe, y e ora ey **"e cos a pasa".**
Mi a scucha un zonido manera truck di carga pasando.
Door di e zonido mi a ripara cu mi amigo Caetano tabata trata pa evita lo inevitable, **"baha e sonido".**
Pero ley di naturaleza no ta cos cu bo por domina.
Bon, cierto sonidonan bo por spera for di un baño, especialmente si e **"trono ta ocupa"**..
E **"pop, blump, pop"**, a sigui y mi por a imagina mi con malo Caetano tabata sinti su mes cu e zonido aki.
Ni e **"bril di WC"** no por a domina e zonido y baha esaki.
Mi tabata tin gana di bise:**"Ora e yena di mas, no sconde bao di dje, subi riba dje".**
Mi a bolbe mi oficina y a corda tempo cu mi yiu tabata chiquito y kier a flush henter un rol di papel di WC den un buraco di WC cu no ta mas hancho cu **"e carga"** pa cual e tabata intenciona.
Caetano a pasa cerca mi na oficina y cu cara serio, mi di cune: **"unda bo a bay sconde, mi a buscabo y no por a hayabo ".**
E ora ey el a contami di e **"barica cu a habri"** y cu por poco el a explota e baño cu su **"erupcion di volcan humano".**
E daño a keda limita.
Mi a lubida di puntre, si e momento ey e tabata sinta of para riba e bril.
Un cos ta sigur, e prome explosion a zona manera **"batata"** di aña nobo.

CON BAHA PESO SIN EHERCICIO RIBA DJE

Un rato despues, ata nos caricaturista a drenta y conversacion a bira pa **"lupus, Lipus, Lupis"**, kende a baha di peso, kende ta gordo, tamaño di carson, carsonsiyo y jockey y problemanan cu bo ta enfrenta.
Mi no sa kico ta peor - hayando un carson di hende gordo den mi cashi di paña, of haya sa cu ainda nan ta pas.
Tur aña mi ta priminti mi mes di lo perde peso, mescos cu mi ta priminti mi mes tur dia cu mi ta stop di huma.
Ta manera un resolucion di aña nobo cu mi tabata mucho floho pa cumpli cu ne henter aña..
Ademas di bay riba dieta, cu tur e cuminda dushi cu tin, unda cu bo bira, ta manera tratando di stop di huma cu un carton di cigaria den bo man.
"Asina cu mi stop di come e cuminda aki, mi ta bay riba dieta", y nunca e frase aki no ta ser cumpli.
Bay den supermercado y tira un bista.
Bo ta haya tur sorto di buki con pa baha peso comiendo saludable.
Lagami haci mi compras di tur sorto di carni (cora), icecream, chuculati na bara of lechi di chuculati, y despues bisami con pa come corecto.
Esaki ta manera un dama tumando pildora contra embarazo despues cu **"el a diverti su mes saludablemente."**
Mi no tin nada contra dieta.
Ta haya mi no a haya un ainda cu ta pas cu mi estilo di bida.
Cu otro palabranan; mi kier un dieta cu ta lagami come tur cos cu mi kier y cu ta bahami 15 liber pa siman, sin cu mi mester tene ehercicio

NO TA PESO DI MAS, AWE TA "SOBREPESO"

Awendia nan no ta papia di peso di mas.
Tur caminda ta tende awor di **"sobrepeso".**
Ta como sifuera mi a pone e peso riba suela y para riba dje.
"Mi ta sobre peso"..
Un amigo a bisami cu el a baha hopi peso comiendo varios biaha pa dia.
Esey ta mi sorto di dieta.
Mi a purbe, pero despues di un tempo, na lugar di perde peso, mi a perde sintimento den mi pianan.
Un otro amigo a bisa cu su dieta ta di come tur carni cora cu por y tur vet acerca, pero no come pan of batata.
Bo ta perde peso, pero bo ta sinti e peso riba bo niernan.
Mi a trata di conta puntonan, pero a perde conteo cu e ultimo bala di keeshi cu mi a come.
Otro snacknan sin vet ta smaak manera schuimrubber cu tabata den solo seis luna largo.
Pa kita e peso riba cual mi tabata para, e sobrepeso, mi a trata cu e asina yama **"frozen dinners"**.
E caha ta mustrabo un entrada delicioso di galiña, boonchi berde, batata machica y saus a.
Pero loke ta de rce cuminda cu a resta for di luna pasa.
Ningun di nan n peor cu ora mi cola nan den mi meanan.
Pa **"sobrepeso"** trata substitutonan pa carni.
Nan ta birando popular cerca hende cu nunca a come nan anteriormente.

Kizas mester duna merito na verduranan cu ta smaak manera carni.
Mi a yega di come un hamburger cu ta smaak manera kool.
Si mi no ta ekivoca, el a ponemi perde algun caloria di berdad.
Un dia mi a puntra un docter kico mi por haci pa perde peso.
Mi a spera cu e lo contestami cu e conocimento y experticio cu el a gana di 8 aña di estudio y 8 aña di practica, of bisami tuma tal pildora cu lo smelt gordura na momento cu e ta crea testosterone..
Su contesta tabata simplemente: **"No come asina hopi".**
Cuanto lo mi mester a paga si ta na su oficina mi a haci e pregunta ey ?
Despues el a murmura algo di ehercicio.
Eynan ta unda mi a cambia conversacion.
Mi no tin nada contra di baha cantidad di carni cora, aroz, batata, pan, y mi saus preferi, Pero mi a mira si loke ehercicio por haci cu hende.
Mi ta sigur cu tur esnan cu ta duna les di aerobics etc., un tempo tabata hendenan normal.
Mi problema ta cu mi bisiñanan a laga mi sa caba pa no sali di cas lomba sunu.
Pakico hende muher mester ta jaloers ?
Kizas un dia mi lo lanta mainta y haya paña di un persona delega den mi kashi di paña.
No ta pornada biento tabata tirami abao tempo mi tabata teenager.

MI TA MES BIEU CU BO TA SINTI BO

Den conversacion, nos caricaturista puntra mi pa mi edad.
Mi a bise cu **"mi ta mes bieu cu bo ta sinti bo mes.".**
Mi a mantene mi semper na **"come bon, come poco poco y gaña di bo edad".**
Tambe mi sa bisa cu **"mi por bira bieu, pero mi ta nenga di bira madura."**
Mama Naturaleza (mi señora) a hunga un triki cu mi a pesar di mi esfuerzonan. Parti di mi a madura, pero e resto a bira gordo.
Hendenan mitar di mi edad ta kere cu mi ta bieu.
Hendenan dos biaha mi edad **TA** bieu, y masha poco por yega e edad ey.
Hende bieu ta masha netchi, y kizas ta pasobra mi ta na mitar caminda, of pa motibo cu nan por haci loke nos no por haci, y no wordo zundra.
Un persona bieu por conta e mes storia cinco biaha y haya un audiencia masha interesa cu cada ripiticion.
Nan por cambia e hechonan ora cu nan ta ripara cu nan ta birando laf.
Bo por haci esey ora bo ta bieu, pasobra hende lo kere cu bo ta confundi.
Cu mi edad nan ta kere cu mi ta gañador.
Hende bieu por bisa loke bin den nan mente y sin tapa esaki cu stropi.
Si bo kier un les den **"idioma colorido"**, sinta conversa cu bieunan.
Nan por contabo cosnan cu ta pone cualquier navegante **"bloos".**
Pa motibo cu nan tin problema di oido, nan no sa con pa bisa algo cu voz abao.
Pa netchi, nos ta papia di hende di edad, hende di edad respeta, hende grandi, anciano of anciana, pero realidad ta cu ta bieu nos ta bira cada seconde di dia.
Si nos ta sinti nos mes bieu, ta otro cos.
Hende bieu tin un ventaha riba nos.
Nan por baha cabez y drumi ki ora cu nan ta desea.
Wak den misa cuanto cabez ta baha y no ta reza nan ta reza.
Ta bira mas bunita ora cu nan cuminza ronca y ningun hende kier lanta nan.
Den bus of den avion tambe, tur ora cu mi spierta di un **"cabez tira"** mi ta haya tur hende ta bira cara mirami. Pakico mi no sa!.
E reputacion aki bo ta gana cu añanan di dedicacion y sacrificio.
Cualquier dia ningun hende lo preocupa pa loke mi haci.
Te ainda mi ta actua segun mi edad, esta soporta lo peor di tur dos bida.
Mi edad ta di lanta mainta stijf pero mucho hoben pa bay drumi atrobe.
Mi ta entre e edad magico di 7 y 70 cu ta ser spera cu mi mester corda ziep mi carson.
E cos ey ta molestiami hopi, principalmente trahando unda tin hopi ser femenino hoben.
Mi ta spera cu dia mi yega asina leu ya nan a inventa un ziep cu alarma, of carson di cual e ziep ta cera di mes.
Si bo tin **"peso di mas" ta** peor ainda, pasobra nunca bo sa si hende su bista ta riba bo barica of riba e ziep habri.
Nos mester corda di trata nos yiunan de lo mehor tambe, pasobra ta nan ta esnan cu ta escohe den cual **"tehuis"** bo tin cu bay.
Dia pa dia cu bo ta birando mas bieu bo ta realiza cu bida no ta riba loke nos tin, sino riba loke nos ta comparti.
Na final, bida ta e cosnan cu nos lo laga atras.
Kizas e recuerdonan lo ta hopi y caluroso.
Ami ta bisa hende cu **"hende no ta stop di hari pasobra nan ta bira bieu. Hende ta bira bieu pasobra nan ta stop di hari,"** pesey mi ta gusta pone hende hari lesando e articulonan aki.
Mi a siña e secreto di keda hoben dia pa dia cu mi ta birando mas bieu.
"Bira bieu" ta inevitable pero **"bira bieu"** ta tambe un asunto di escohencia personal.
Mi edad ? ***"Mi ta mes bieu cu mi tin intencion di bira."***

Juby Naar.